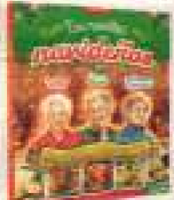






Sábado 4 de enero del 2025 | Director (e): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

PASAJEROS VIAJABAN DE LIMA A POMABAMBA EN ANCASH

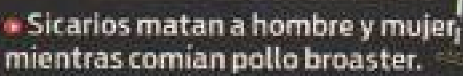
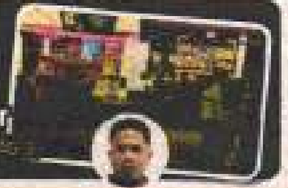



CAÍDA DE BUS DEJA SEIS MUERTOS

- Tragedia en la vía también deja 17 desaparecidos cuyos cuerpos habrían sido arrastrados por el río.
- Vehículo de Express Conchucos terminó destruido. Hay 25 heridos.

PÁGINA 2

DOBLE CRIMEN

- Sicarios matan a hombre y mujer mientras comían pollo broaster.

- Jefe de la policía pide que Jean Deza afronte su denuncia por violencia.

"QUE SE ENTREGUE"

SE PRICIPITÓ A RÍO EN ANCASH Y DEJA 6 FALLECIDOS HASTA EL MOMENTO

Bus fue tumba de pasajeros

✚ También hay 17 desaparecidos y 25 heridos. Cuerpos habrían sido arrastrados por el río.
✚ Vehículo repleto de pasajeros se dirigía de Lima a Pomabamba.

Sergio Verde

ANCASH. Recién inicia el 2025 y las vías en el país se empiezan a teñir de sangre.

En esta ocasión, un accidente cobró la vida de seis personas, dejando 25 heridos y también 17 desaparecidos.

La tragedia sucedió ayer por la mañana, cuando el bus de la empresa interprovincial Express Conchucos, que opera en la ruta de Lima a Pomabamba, se precipitó al río Pacosbamba, en el distrito de Piscobamba, provincia Mariscal Luzuriaga, en la región Ancash.

Entre los fallecidos se encuentra el chofer del bus y su ayudante, mientras la policía se encontraba trabajando en la identificación del resto de víctimas mortales.

Algunos heridos y sobrevivientes se sumaron a las dolorosas tareas de rescate, retirando cuerpos de entre los fierros retorcidos y otros que quedaron regados en la pendiente.

BUSCAN A LOS DESAPARECIDOS



VEHÍCULO INTERPROVINCIAL TERMINÓ EN EL RÍO.

ARRASTRADOS POR EL RÍO

El bus quedó completamente destruido. Según el reporte oficial, las personas desaparecidas -posiblemente- fueron arrastradas por la corriente del río, cuyo caudal ha aumentado en los últimos días debido a las intensas lluvias que se han registrado en la región.

El ómnibus, que cubre la ruta de Lima a Pomabamba, salió de la capital el jueves a las 5:00 pm., y debía llegar ayer a las 8:00 am., a su destino en Ancash.

Los heridos fueron trasladados hasta el centro de salud de Piscobamba, cuyas instalaciones colapsaron.

De acuerdo con la Red Integrada de Salud Conchucos Norte, el personal tuvo que instalar una carpa en el patio del nosocomio debido a la gran cantidad de pacientes.

La Superintendencia De Transporte Terrestre De Personas, Carga Y Mercancías (Sutran) indicó que el accidente se produjo en el kilómetro 120 de la carretera Longitudinal de Conchucos. Asimismo, expresó sus "condolencias a los deudos de las víctimas" del siniestro.

Indicó que el bus contaba con todos los permisos para operar. Igualmente, los conductores a bordo de la unidad tenían sus "licencias de conducir profesionales vigentes". ▲

POLICÍA FUE LLEVADO A COMISARÍA

Mata a mascota



MUJER HABÍA SACADO A PASEAR A SU CAN.

Un hombre disparó y mató a un perro de raza Rottweiler en el jirón Kotosh, en el distrito de San Juan de Lurigancho (SJL).

Se trata de Augusto Bellodas Marticorena de 37 años, quien ejerce como agente de la PNP.

Ante este lamentable suceso, el efectivo policial fue llevado a la comisaría de la zona para brindar sus declaraciones y pasar por el médico legista.

Según los testigos que residen en la zona, el trágico incidente ocurrió cuando Augusto Bellodas Marticorena se dirigía a su casa.

En ese momento, el señor se cruza con el perro de raza Rottweiler y, de inmediato y en defensa propia, le dispara dos veces frente a su dueña.

Según lo señalado por la dueña Jeny Huanca, Max era un perro de 2 años y 9 meses. Él sufría de epilepsia y, por ese motivo, era tratado con medicamentos que fueron recetados por un médico veterinario. ▲

LA CARRETERA EN POMABAMBA

En malas condiciones

ANCASH. Pobladores de la zona donde se registró el accidente con seis muertos, indicaron que esta tragedia se debe a las malas condiciones de la carretera y que las lluvias provocaron que el bus interprovincial cayera al río con todos sus pasajeros y el conductor a bordo. "Varios kilómetros de La carretera es trocha y más con las lluvias que hay en estos días. Eso ocasionó el accidente", dijo un poblador.



PISTAS EN PÉSIMO ESTADO.

El consejero de la provincia de Pomabamba, Yury Álvarez Álvarez, y el consejero de la provincia de Mariscal Luzuriaga, Walter Tarazona Crispín, solicitaron a las autoridades regionales y del gobierno central que se realicen mejoras en la vía longitudinal de Conchucos. ▲

el Popular
Sábado 4 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.772
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

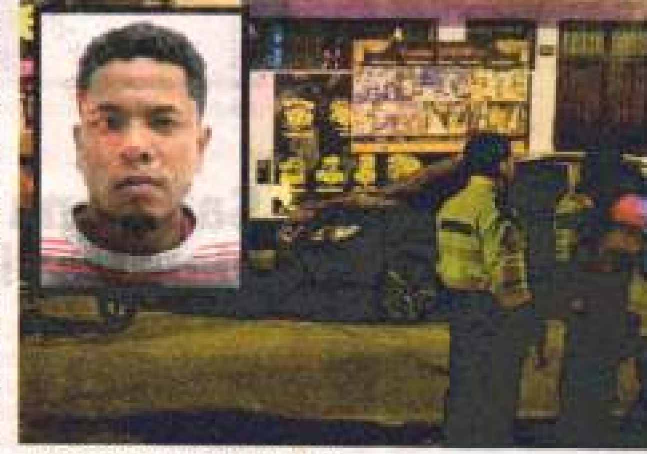
LOCAL DONDE OCURRIÓ EL CRIMEN ESTABA LLENO DE PERSONAS

Asesinan a dos 2 personas mientras comían pollito

✚ Entre las víctimas se encuentra alias La Momia y una jovencita.

Una ráfaga de disparos alertó a los vecinos de la cuadra ocho del Jirón Cristóbal Colón, en el distrito de El Agustino.

Dos sujetos a bordo de una moto lineal dispararon sin discreción a dos personas mientras se encontraban comiendo en un restaurante de comida rápida. El negocio funciona en una vivienda de tres pisos, frente a un local de eventos. "Las cuatro mesas estaban llenas, casi como 15 personas comiendo", declaró un testigo.



PISTOLEROS TAMBIÉN HIRIERON A OTRA CHICA.

LA MOMIA

Entre los fallecidos se encuentra Francis Borjas Lora (23), una joven estudiante que se encontraba comiendo en el lugar. La otra víctima es Jonathan Martín Reyna Cuya, alias Momia, el cual cuenta con antecedentes por intentar transportar paquetes de cocaína adherida al cuerpo hacia París en el año 2019. Los testigos indican la Momia habría intentado defenderse con un arma de fuego, la cual fue arrebatada por los atacantes. La hipótesis principal que se maneja es un posible ajuste de cuentas.

"Escuchamos varios disparos, salimos y vimos a todos correr. La chica cayó al frente del local y el chico ahí noma a lado de la mesa", mencionó una vecina.

En esa misma línea, Joselyn Franco Calderón (23) también registró heridas en la pierna tras el ataque y fue trasladada de emergencia al hospital Hipólito Unanue.

Frente al local donde sucedieron los hechos hay una cámara de seguridad que le pertenece a una tienda, esta servirá para esclarecer dudas y aportar en las investigaciones.

13 casquillos

En el lugar se encontraron 13 casquillos de bala y las investigaciones están a cargo de la comisaría Santoyo. Sin embargo, debido a la gravedad, será derivado a la División de Investigación Criminal (Divincri) de El Agustino.

POR SOLICITAR UNA COIMA A JOVEN

Condenan a policía

La Fiscalía consiguió una condena de cuatro años de pena privativa de libertad suspendida para el suboficial PNP Paco Rojas G., por invocar influencias y pedir S/ 22,050 para facilitar el ingreso de un joven postulante a la Escuela Técnica de la PNP, en Chiclayo.



TAMBIÉN HA SIDO INHABILITADO.

La condena se dictó por el delito de tráfico de influencias y estableció, además, que el imputado sea inhabilitado para ejercer cargo público y pague una reparación civil al Estado de S/ 15,000.

Las pruebas sustentadas por la fiscal adjunta provincial Roxana Custodio García demostraron que el acusado, cuando laboraba en la Oficina de Disciplina – Bagua Grande, contactó a un padre de familia cuyo hijo deseaba postular a la mencionada escuela técnica.

EN CORTO



LE CANCELAN LICENCIA POR MAL USO DE ARMA

La Sucamec canceló la licencia de uso de armas de fuego de Estuardo Benites Palomo, conductor que amenazó a un ciclista que le increpó haberlo cerrado en la avenida del Ejército, en la jurisdicción de Miraflores.

"La Sucamec resuelve cancelar la licencia de uso de arma de fuego otorgada bajo la modalidad de defensa personal expedida a favor de Estuardo Agustín Benites Palomo", se lee en la resolución.



BUSCAN A PROFESORA QUE DESAPARECIÓ

La profesora Leyla Yaneli Cristóbal Penadillo, de 27 años, es buscada por su familia luego de que desapareciera hace cinco días tras ser agredida físicamente por su pareja en el distrito limeño de El Agustino.

Jairo Cristóbal pidió que las autoridades intensifiquen la búsqueda de su hermana, quien salió de su casa la noche del 30 de diciembre y hasta el momento no regresa a su hogar.





ESTUVIERON EN DISCOTECA DEL CERCADO DE LIMA.

HASTA CINCO BALAZOS

Dispara a una mujer al salir de discoteca

Un hombre disparó contra su pareja cuando salían de la discoteca Aires Peruanos, en el distrito de Cercado de Lima.

Según información policial, la joven estuvo con su pareja y su amiga en el recinto. Sin embargo, tuvieron problemas y el personal de seguridad retiró al hombre del local.

El agresor que se identificó como Alberto Rubén Juárez Fuga, regresó a los exteriores de la discoteca con un arma de fuego y esperó a que la mujer saliera.

CINCO DISPAROS

Aproximadamente a las 3:00 am., ella salió con su amiga y, en la avenida Emancipación cuadra 4, Juárez le disparó en más de cinco ocasiones. Los impactos fueron en el tórax. Posteriormente, fugó por la avenida Tacna sin rumbo conocido. La acompañante de la joven no recibió impactos de bala. La víctima identificada como Roxana Jeannete Chávez González fue derivada al Hospital Nacional Arzobispo Loayza.

Mientras que en el lugar los efectivos policiales llegaron para iniciar con las investigaciones.

INTENTÓ EVITAR OPERATIVO

Taxi arrastra a agente

Un policía fue arrastrado varias cuadras por un conductor de taxi colectivo que intentó evadir una intervención vehicular en Los Olivos. El incidente quedó registrado en un video, donde se aprecia cómo el agente de la PNP fue embestido y terminó sobre el capó del vehículo.



SE LO LLEVÓ EL CAPÓ.

El hecho se produjo durante un operativo de tránsito realizado en el cruce de las avenidas Santa Elvira con Universitaria. Según informó Serenazgo de la localidad, el agente intentó detener al conductor identificado como Frank Cárdenas Lazo.

Otros policías presentes en el operativo corrieron tras el automóvil y realizaron disparos al aire para intentar detenerlo. Finalmente, el vehículo, identificado con la placa D4B-110, fue interceptado y el conductor detenido.

CONFIRMAN QUE ESTADO ASUMIRA GASTOS DE DEFENSA LEGAL DE LÍDER DEL ESCUADRÓN DE LA MUERTE

Sacan dinero del Tesoro Público

✚ Prado Ravines está acusado de ejecuciones extrajudiciales para obtener reconocimientos y ascensos.

Mauricio Muñoz

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, se refirió al pago destinado a la defensa legal del prófugo cabecilla del Escuadrón de la Muerte, Raúl Prado Ravines.

El monto asciende a más de S/ 50,000 y será tomado del tesoro público para financiar la asesoría legal que requiera durante el proceso judicial en su contra.

Este desembolso, según Santiváñez, está amparado por la ley, que establece que todo funcionario público involucrado en procesos judiciales relacionados con el ejercicio de sus funciones tiene derecho a ser defendido por el Estado.

"Todos los funcionarios públicos, por ley, tienen derecho a que el Estado cubra el costo de sus defensas frente a cualquier proceso relacionado con el ejercicio de sus funciones. Sin embargo, si al término del juicio son declarados culpables, están obligados a reembolsar ese dinero", declaró el titular del Interior.

El ministro destacó que este beneficio no permite al imputado elegir al abogado designado para su caso ni faculta a la institución correspondiente a negarle el acceso a una defensa legal. "Este derecho es tan particular que la institución no puede decidir quién será el abogado, y mucho menos negarse a otorgar la defensa que el funcionario solicite", señaló.




SANTIVÁÑEZ JUSTIFICA GASTO DEL ERARIO NACIONAL POR PRADO RAVINES, QUE SE ENCUENTRA PRÓFUGO DE LA JUSTICIA.

Homicidio calificado

El Ministerio del Interior viene cubriendo los gastos de defensa legal de más de 10 oficiales de la PNP comprometidos en diversos delitos. Uno de los casos de la lista es el de Prado Ravines, señalado como líder del Escuadrón de la Muerte y acusado de homicidio calificado.

Asimismo, aseguró que existen mecanismos legales para garantizar que, en caso de un fallo condenatorio, el dinero público asignado sea devuelto: "Hay cartas de garantía y documentos que aseguran que esto ocurra", manifestó.

Anteriormente, Santiváñez ya se había referido anteriormente al tema en declaraciones al diario La República.

LOS MÁS BUSCADOS

Prado Ravines figura en la lista de los delincuentes más buscados del país, con una recompensa de S/ 100,000 por información que facilite su captura.

Es acusado de liderar un grupo oficiales y suboficiales de la PNP que estuvo involucrado en casos de ejecuciones extrajudiciales de supuestos delincuentes (entre ellos también policías) en falsos operativos con el fin de obtener condecoraciones y ascensos.

El Escuadrón era liderado por el comandante PNP Raúl Prado Ravines. ▲



DE NINGUNA MANERA SALHUANA QUIERE PERDERSE EL VIAJE

PERO ANUNCIA QUE RECORTARÁ LOS DÍAS

Salhuana insiste en viaje de visita a China

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, indicó ayer que recortará su viaje a China y que solo cumplirá con la invitación de la Asamblea Popular Nacional de ese país para fortalecer observatorio parlamentario y otros.

En un mensaje publicado en las redes sociales del Congreso, el titular del Congreso dice que este fue un acuerdo asumido en APEC Ciudadano Legislativo 2024. Durante su viaje, según dijo Salhuana, se fortalecerá el Observatorio Parlamentario, iniciativas de ley como las zonas económicas especiales privadas, conectividad, inversiones, turismo y otros.

"Por tanto, acortaremos nuestra agenda y retornaré al país en el más breve plazo", precisó Salhuana. ▲

PABLO APOYA CENSURA A MESA DIRECTIVA

"Situación es insostenible"



CONGRESISTA AFIRMA QUE MESA DIRECTIVA HACE LO QUE LE DA LA GANA.

La parlamentaria Flor Pablo señaló estar de acuerdo con la censura de la Mesa Directiva del Congreso, como consecuencia del escándalo de la denuncia de que habría una presunta red de prostitución en el Parlamento.

"(Este es) un Congreso donde al procurador lo nombra el mismo Congreso, un Congreso que aumenta su presupuesto en más de 100% en un año, un congreso totalmente discrecional para hacer lo que le da la gana. Se hace lo que se le antoja en ese momento a la alianza que hay para la Mesa Directiva", dijo en RPP.

"Realmente la situación del Congreso es insostenible, es ingobernable en este momento y esto de 'me voy a China' es una forma también de dejar las papas calientes, no responsabilizarse", indicó. ▲



COMANDANTE PNP ESTÁ VINCULADO A CASO SHEYLA CÓNDOR.

DEJAN SIN EFECTO SU DESIGNACIÓN A EMBAJADA

Bajan del avión a Núñez

El Gobierno decidió dejar sin efecto la resolución suprema del pasado 30 de diciembre, mediante la cual se asignó al Comandante PNP Ronal Teodosio Núñez como agregado policial en la Embajada de Perú en Chile.

El nombramiento era desde el 1 de enero y se extendía por dos años. Sin embargo, la indignación de la población y la protesta de los otros sectores de la sociedad civil y política nos e dhioz esperar, ya que oficial fue comisario de la Comisaría de Santa Luzmila, donde no se habría recibido denuncia de la desaparición de Sheyla Cóndor, quien luego apareciera descuartizada por un efectivo de la PNP. La madre de la víctima denunció que intentó poner la denuncia en al comisaria referida y no le hicieron caso. ▲

LOS PERJUDICADOS FUERON LOS PACIENTES DEL PROGRAMA PADOMI

Essalud dejó de atender 109 mil recetas en último año

✚ No llegaron medicinas a enfermos de hipertensión, párkinson, entre otros.



CONTRALORÍA RECOMIENDA A LA PRESIDENTA DE ESSALUD, MARÍA ELENA AGUILAR, PARA QUE TOMES LAS ACCIONES.

Carlos Contreras Ch.

La Contraloría General de la República hizo saber que entre enero y noviembre del 2024, en EsSalud se han reportado más de 109.000 recetas médicas que figuran como no atendidas en perjuicio de los pacientes del Programa de Atención Domiciliaria (Padomi).

Ante esa situación, siempre en la palabra de la Contraloría se puso en riesgo la entrega de medicamentos e insumos médicos en las viviendas de los asegurados, quienes habrían tenido problemas para continuar con su tratamiento.

Dentro del total de las recetas médicas no atendidas, existen 3.448.628 unidades de fármacos relacionados al tratamiento de afecciones crónicas, como hipertensión, diabetes, párkinson, entre otras. "El mayor número de medicamentos sin entregar corresponde al subgrupo terapéutico de analgésicos (827.594), entre ellos paracetamol, gabapentina, tramadol y morfina", explicó la institución fiscalizadora.



Hipertensión arterial

Otra gran número de medicinas no entregadas a los pacientes son del subgrupo de agentes que actúan son recomendadas para pacientes con tratamiento de hipertensión arterial.

EN CORTO

JUEVES 9 SE INICIA PAGO A PENSIONISTAS

La Oficina de Normalización Previsional (ONP) iniciará el jueves 9 de enero el pago de pensiones para 759.618 pensionistas en todo el país.

En ese sentido, los pensionistas del régimen 19990 recibirán sus depósitos según el siguiente cronograma, de acuerdo con la inicial de su apellido: A-C: jueves 9 de enero, D-L: viernes 10 de enero, M-Q: lunes 13 de enero, y R-Z: martes 14 de enero. La ONP recomienda a sus pensionistas tomar medidas de precauciones para evitar ser víctimas de asaltos. (RVB)

EN TODO EL LITORAL DEL PAÍS

Continuarán los olejales anómalos hasta el martes



SE RECOMIENDA A LA POBLACIÓN ACATAR MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Aún el martes 7 de enero persistirán los oleajes anómalos en todo el litoral del país, informó la Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra, que en un anterior aviso había dado a conocer la extensión de este evento hasta hoy, por lo que recomienda a la población seguir las medidas de prevención. Ahora se precisa que en el litoral Norte (Tumbes hasta La Libertad) continúa el oleaje moderado disminuyendo a ligero desde la tarde de ayer. En tanto, en el litoral centro (Salaverry hasta Marcona), prosigue el oleaje ligero al sur de Salaverry hasta Chimbote, mientras al sur de Chimbote hasta San Juan de Marcona también persiste este evento moderado, disminuyendo a ligero en la noche del sábado 4 de enero. En el litoral sur (zona al sur de San Juan de Marcona hasta Tacna) sigue presentándose oleaje ligero del noroeste y oeste hasta la tarde del sábado 4 de enero.

OPERATIVO EN 40 CUADRAS DE CANTO GRANDE

Desalojan ambulantes



ESTUVIERON MÁS DE 30 AÑOS.

Al menos 40 cuadras de la avenida Canto Grande, en San Juan de Lurigancho, fueron escenario de un operativo de las autoridades municipales de esa jurisdicción y agentes de la Policía Nacional, que de esa forma recuperaron espacios públicos que estaban invadidos de forma ilegal por cientos de ambulantes por más de tres décadas.

Según el alcalde del distrito, Jesús Maldonado, "esta es la recuperación histórica de San Juan de Lurigancho. Son 40 cuadras para nuestros vecinos que tiene aproximadamente más de 30 años ocupado por el comercio informal, por el comercio no regulado, y que les ha generado un enorme problema a nuestros vecinos de esta parte del distrito".

PAMELA LÓPEZ

GRITA SU SOLTERÍA DURANTE SHOW

✚ Animadora anunció que su relación con Luis Fernando Rodríguez llegó a su fin. ✚ Ex de Cueva la rompió con sus pasos prohibidos en concierto en Trujillo.

Omar Lozano.

¡Comienza el 2025 soltera! Pamela López decidió celebrar la llegada del 2025 trabajando junto a la Orquesta Candela durante un concierto en la ciudad de Trujillo. Sin embargo, la ahora animadora de evento sorprendió a todos tras revelar que se encuentra soltera y sin compromiso.

Cabre precisar que la novel artista fue involucrada sentimentalmente con el polémico empresario Luis Fernando Rodríguez.

"Me siento contenta de estar acá en mi tierra Trujillo, no esperaba la gran aceptación que ha tenido la canción ("El amor de su vida"). Ahora las chicas y mujeres somos empoderadas, en especial esas madres de familia que sufrimos, pero facturamos", afirmó durante su presentenación.

No obstante, López anunció en medio del concierto de la agrupación que se encuentra soltera y sin compromiso, dejando claro que su romance con el popular Diablo llegó a su fin.

"Acá hay una chica soltera, pero también he visto otras chicas solteras", dijo.



PAMELA FRANCO FACTURA CON SU SOLTERÍA.

Captados en hospital

Christian Cueva y Pamela Franco encendieron las alarmas en sus seguidores y fanáticos tras ser captados en un hospital de Chimbote. Las imágenes muestran a ambos conversando con una persona en camilla.

SU CADERAS NO MIENTEN

Tras anunciar que empieza el 2025 sin pareja, Pamela no dudó en mover las caderas en el escenarios al ritmo de un reggaetón, para el deleite del público masculino en el concierto.

La norteña dejó con la boca abierta a todos los presentes con su sensual baile, hasta el punto que la comparaban con las cantantes Yahaira Plasencia o Daniela Darcourt.

LEONARDO LEÓN

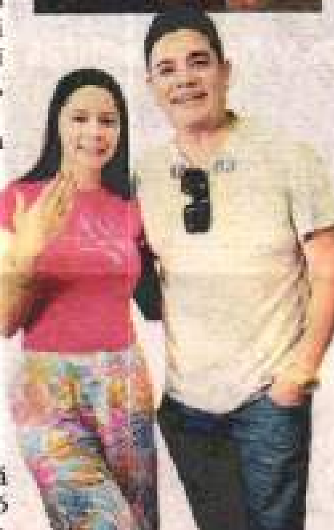
LE PIDE MATRIMONIO A OLENKA CUBA

✚ Cantante se comprometió con madre de su hija.

¿Hasta que otro "ampay" lo separe? Tras varias idas y venidas en su relación, Leonard León sorprendió a todos al pedirle la mano en matrimonio a su pareja Olenka Cuba, luego de varios años de relación.



"Y llegó el día esperado en formalizar nuestra relación a inicios del 2025, una fecha que quedará en nuestras memorias y sobre en nuestros corazones, expresándote el inmenso amor que te tengo y que en poco tiempo seas mi esposa, te amo mi reina y así será hasta el fin de mis días", expresó.



Por su parte, la guapa modelo no pudo ocultar su emoción por su reciente compromiso con el padre de su hija.

"Gracias amor por esta sorpresa, me sorprendistes con los detalles. Me recalcaste que jamás te ibas a pasar este paso tan importante después de los planes que ya tenemos en poco tiempo, lo demás quedará en nuestra privacidad", acotó (O.L.).

HUGO GARCÍA

CONFIRMA SU RUPTURA

✚ Terminó con Alessia Rovegno hace dos meses.

¡Otra vez soltero! Hugo García rompió su silencio luego de las imágenes que se viralizaron hace unos días, donde se le ve besando a una rubia jovencita durante un festival en Tulum, México.

"Yo fui a la fuente y hablé con Hugo García y efectivamente se dio (el beso), pero dice que fue como parte de que no es una relación ni nada, es una conocida, se dieron un beso y ya está", reveló el reportero Bruno Bernal.



CONFESÓ QUE ROMPIÓ CON MODELO.

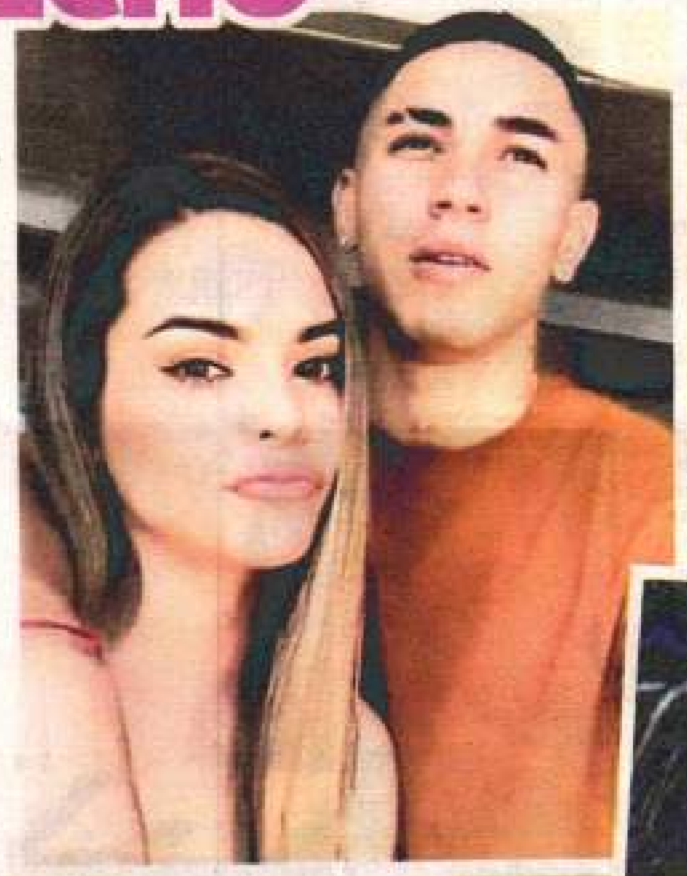
Además, indicó que García le confirmó que Alessia Rovegno y él terminaron hace dos meses pero prefirieron no hacerlo público (O.L.).

JEAN DEZA

PIDEN A JUGADOR PONERSE A DERECHO

✚ General de la PNP espera que futbolista responda por sus actos. ✚ Ex de Shirley Arica decidió cerrar sus redes sociales tras recibir insultos.

Omar Lozano.

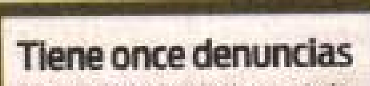


¡Se lo tragó la tierra! el general de la Policía Nacional del Perú (PNP), Felipe Monroy, exhortó a Jean Deza, quien se encuentra como no habido, ponerse a derecho y afrontar la denuncia en su contra por violencia familiar presentada por su ex pareja, Gabriela Alava.

"Tengo entendido que se presentó una denuncia por violencia familiar, pero ha sido posterior a las 24 horas, motivo por el cual pasó a flagrancia delictiva. Ya están realizando las diligencias correspondientes con el fiscal para poder hacerlo propio y que se haga justicia respecto a ello", expresó.

Asimismo, la autoridad policial dijo también que, con los resultados del examen practicado a la muchacha, se ha dado inicio a una indagación contra el futbolista y es primordial que decida afrontar los cargos presentados en su contra de manera voluntaria.

"Ya tenemos el resultado del médico legista respecto a las agresiones a la dama, se está motivando ya una línea de investigación (Jean Deza) tiene derecho a contar con un abogado, lo ideal sería que se ponga en manos de la justicia para que afronte lo que ha cometido", añadió.



Tiene once denuncias

En el marco de las investigaciones por tentativa de feminicidio, la Defensoría del Pueblo, a través de una publicación en X, informó que existen casi una decena de denuncias previas contra Deza por diversos casos de violencia contra la mujer.



"Me siento mal, mírenme cómo estoy. Él sabe lo que me ha hecho". Gabriela Alava.



CERRÓ SUS REDES

De otro lado, Jean Deza ha optado por mantenerse en completo silencio en medio del escándalo que lo envuelve.

Además, el jugador ha desactivado sus principales redes sociales, evitando de esta manera la avalancha de comentarios negativos que estas suelen generar en casos similares.

Este gesto [...] terpretado co[...] tento de aislars[...] tinio público [...] investigacione[...] curso y la justic[...] na los pasos a s[...]

MILETT FIGUEROA

"GRACIAS MI AMOR POR CONFIAR EN MÍ"

✦Modelo rompió en llanto para despedirse del reality argentino Cantando. ✦ Agradeció a Marcelo Tinelli por la oportunidad.

¡Todo tiene su final! Milett Figueroa vivió un momento cargado de emociones en el episodio final del reality argentino Cantando, donde se despidió con lágrimas en los ojos tras una etapa que marcó un importante reto en su carrera.

La modelo aprovechó sus últimas palabras para expresar su agradecimiento a Marcelo Tinelli, su pareja y productor del programa, así como al equipo que la acompañó durante esta experiencia.

"Me siento súper contenta, emocionada. Gracias, mi amor, por confiar en mí. Espero haber puesto el Perú aquí en la casa. Crean en sus sueños, en su talento. Abracen esos miedos porque esos miedos los van a conducir a un lugar mejor", expresó.

Además, la también actriz agradeció el cariño y la acogida que recibió por parte del público argentino y sus compañeros en el reality.

"Como peruana, me siento muy orgullosa de estar aquí y que me hayan recibido con los brazos abiertos. Me siento muy querida, muy cuidada, sostenida. Les agradezco un montón, no tengo palabras para agradecer tanto", agregó.



POR TRABAJO

Por otro lado, la ex chica reality también reflexionó sobre la importancia de esta oportunidad en un contexto complicado, haciendo alusión a la falta de trabajo que enfrentan muchas personas.

"Es muy difícil en esta época, que la gente no tiene trabajo, que hayan confiado en mí. Les agradezco mucho", sostuvo, dejando un mensaje de esperanza y gratitud.

Su emotiva despedida no pasó desapercibida, y muchos de sus seguidores, tanto en Perú como en Argentina, destacaron su autenticidad y profesionalismo a lo largo del programa (O.L.).

ha sido in-
mo un in-
e del escru-
ientras las
siguen su
ia determi-
eguir.

CUEVA SEGUIRÁ EN CIENCIANO TRAS INCURSIONAR EN LA MÚSICA

Se queda con el Papá

Antes del lunes debe ponerse a órdenes del DT Díaz. Equipo rojo ya inicio pretemporada.

Ya terminada su temporada de cantante, Christian Cueva, junto a su pareja Pamela Franco por las fiestas de fin de año, ahora debe regresar a seguir su carrera de futbolista y siempre en las filas de Cienciano, que no se ha deshecho del volante sino que, al parecer, lo seguirá teniendo en su plantel este año más.

El conocido como Aladino no apareció ayer en el inicio de pretemporada del Papá en Anta a cargo del entrenador Christian Días, pero se dice que lo haría hoy o a más tardar el lunes.

En un momentoi se habló que Cienciano quería deshacerse de Cueva por la vida agitada que esta teniendo al margen del fútbol, presentándose en los conciertos de Pamela Franco , sin embargo, el comando técnico no lo cree así, sino que el jugador se metió a la música en sus vacaciones, que de ninguna manera se interpone en su carrera en el fútbol.

Hoy, cuando ya terminó la temporada movida de las fiestas con la orquesta de su pareja, Cueva deben volver a la disciplina de Cienciano, que ya está trabajando en la construcción de su equipo para la Liga 1 del 2025.

EL ARRANQUE

El entrenador Cristian Díaz dirigió el primer día de temporada del Papá que contó con la presencia del plantel profesional y los nuevos refuerzos, que suman 13.

En ellos destacó el delantero Beto Da Silva, así como también, Juan Cruz Bolado, Maximiliano Amondarain, Leonel Galeano, Sebastián Cavero, Santiago Arias, Cristian Neira, Osnar Noronha y Luis Benites.

Se menciona que entre hoy y mañana llegaran otros jales, como son Gaspar Gentile, Joao Ortiz y Agustín González, anunciados horas antes de la pretemporada.

Cristal ficha a Catriel Cabellos

Confirmado. El volante nacional Catriel Cabellos ya firmó por Sporting Cristal, que de esa forma suma su segundo refuerzo para la temporada 2025.

La llegada de Cabellos pase al cuadro del Rímac sucede de forma sorpresiva, ya que en un inicio Cristal había dicho que quería a préstamo al jugador que el año pasado militó en Alianza Lima, sin embargo, se animó a comprar en 50% de la ficha al Racing Club de Argentina, dueño del pase del jugador.

Cabellos firmará por cuatro años, ya que Cristal quiere que forme parte de un proyecto a futuro a cargo del entrenador Guillermo Farré, quien también ya tiene en sus filas al primer refuerzo celeste, como es el delantero argentino Misael Sosa.

Confirman a 'Bolillo' Gómez como DT de UTC

El 'Bolillo' Gómez de todas maneras será entrenador de UTC de Cajamarca esta temporada. Así lo dico a conocer Joaquín Ramírez, presidente de cuadro crema, ante las informaciones que habían surgido en el sentido de que el mundialista DT pudo desistir de asumir el cargo. "La dirigencia de UTC tiene el compromiso de la firma ya del contrato de 'Bolillo' Gómez. El cuerpo técnico de 'Bolillo' Gómez llegó hoy día (ayer), ya están acá, y él estará llegando el 8 o el 9 porque tiene una cita médica antes. Está llegando en esa fecha", aseguró el dirigente. Ramírez fue consultado sobre el rumo de que Gómez puede ser elegido DT d ela Selección Peruana tras la salida de Jorge Fossati. "Tiene contrato con nosotros, así que si es que eso se da, en su momento la dirigencia de UTC tratará con la FPF", indicó.



REAL MADRID VENCIÓ 2-1 AL VALENCIA

Voltea el partido y es líder

- Modric y Bellingham le dieron el triunfo.
- Vinícius fue expulsado.



BELLINGHAM FALLÓ UN PENAL, PERO HIZO EL QUE VOLTEÓ LA CUENTA.

VALENCIA. El Real Madrid sufrió mucho pero remontó en la recta final para ganar 2 a 1 en el campo del Valencia ayer, lo que le permitió colocarse como nuevo líder de la Liga española.

Hugo Duro había adelantado al Valencia en el minuto 27 y su equipo resistió con ventaja hasta la recta final, donde Luka Modric (85) y Jude Bellingham (90+5) firmaron una remontada agónica.

El equipo de Ancelotti terminó con 10 por la expulsión de Vinicius Jr.

Antes de esa reacción 'in extremis', el Real Madrid había estado desesperándose en la segunda mitad, en la que Bellingham había enviado al poste un lanzamiento de penal y el VAR había anulado un tanto a Kylian Mbappé.

Este partido, correspondía a la 12ª jornada, que fue aplazado en octubre por las inundaciones sufridas en aquellas días en la región de Valencia, pone como líder de la clasificación, el Real Madrid suma ahora 43 puntos, dos más que el Atlético de Madrid (41). En tercer lugar está el FC Barcelona (38 puntos), que queda ya descolgado a cinco unidades del Real Madrid.



Pep Guardiola tiene dudas

LONDRES. Pep Guardiola "no sabe" si el Manchester City fichará en el 'mercato' de invierno, una ventana en la que "no es fácil" hacerse con los jugadores deseados, afirmó ayer el técnico español de los Citizens. "Por el momento no lo sé", respondió Guardiola al ser preguntado sobre una eventual llegada de nuevos refuerzos en enero.



Santos no jugará con 'U'

Todo parecía que se encamiba al amistoso entre la 'U' y Santos de Brasil, el 11 de enero, por la Orlando Cup Pro Series 2025 en EE.UU. Sin embargo, en las últimas horas, el Peixe descartó que vaya a participar en ese torneo en el que también han sido invitados, Atlético Nacional y Fortaleza.



DELANTERO EGIPCIO DICE QUE ESTE ES SU ÚLTIMO AÑO EN LIVERPOOL.

SALAH QUIERE EL TÍTULO DE PREMIER

El Faraón tiene un plan

LONDRES. El atacante Mohamed Salah, cuyo actual contrato termina en junio, se fijó como objetivo ganar la Premier League en el que sería en principio su "último año" en el Liverpool, afirmó el jugador egipcio en una entrevista con Sky Sports difundida el viernes.

¿Se irá o continuará en Anfield? El culebrón mediático que tiene a la estrella de los Reds como protagonista sumó un nuevo episodio con esta entrevista, concedida al principal difusor de la Premier League.

El delantero de 32 años señaló que tiene como principal objetivo del curso reconquistar el trono en la liga inglesa, por encima incluso de la Liga de Campeones europea.

"No sé por qué. Probablemente es porque no festejamos como queríamos la liga que ganamos" en 2020, durante la pandemia de covid-19, explicó. "Porque es mi último año en el club y quiero hacer algo especial para la ciudad", indicó el Faraón. (Agencias)

BOTAFOGO OFRECE 2 MILLONES POR SU PASE

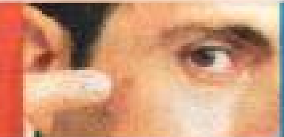
Aquino está pedido



PERUANO PERTENECE AL SANTOS.

En pleno enjambre de pases en los clubes de fútbol del mundo, se conoce que el futbolista peruano Pedro Aquino, que milita en el Santos Laguna de la Primera División de México, está en la mira de un histórico club sudamericano que recientemente fue campeón de la Copa Libertadores. Según el medio RTI Deporte y otros medios brasileños, el mediocampista está en el radar del Botafogo, del país de la samba, que incluso habría entrado en negociaciones con el Santos Laguna, a quien le habría ofrecido 2 millones de dólares por el peruano.

Cuidando tu salud
La piel "tiene memoria". Las quemaduras producidas durante la adolescencia pueden traducirse en cáncer de piel al cabo de 40 años.



El dato
Carcinoma es el cáncer de piel más frecuente, y el melanoma es el más agresivo.

¿Y qué es?
La melamina Es el principal pigmento responsable del color de la piel y el cabello.



EVITA EXPONERTE EN EXCESO AL SOL Y PANTALLAS

Pecas y lunares: ¿cuándo preocuparse?

✚ Observar si tus manchas o pecas cambian de color o forma es vital para detectar el cáncer de piel.

Zoraida Peña H.

Es muy importante estar atento a la apariencia de los lunares, pecas y manchas en la piel y vigilar si su aspecto cambia, porque el melanoma, el cáncer de piel más peligroso, suele originarse a partir de ellas. Y el 90% de los casos se podrían curar si se detectaran a tiempo.

FÍJATE BIEN

La llamada "regla del ABCD" (asimetría, borde, color, diámetro) ayuda a distinguir una peca o lunar de una posible lesión cancerosa. Acude al dermatólogo si detectas cualquiera de estas características:

Asimetría. Los lunares suelen ser redondos y simétricos. Sospecha si es asimétrico, es decir, si una mitad del lunar no se parece a la otra, y no tiene forma ovalada.

Borde. Consulta cuando el borde sea irregular o tenga picos.

Color. Los lunares benignos pueden ser de color marrón claro u oscuro, pero son homogéneos. En cambio, las lesiones malignas suelen tener dos o más tonos: marrón, rojizo, negruzco, etc.

Diámetro. Los lunares suelen ser de menos de 6 mm. Si la mancha es mayor, no lo dejes pasar.



Toma nota:
Es importante que te autoexamines una vez al mes. A la primera señal de cambios debes acudir a un dermatólogo.





LO QUE DEBES | SABER

¿Cómo debo examinar mi piel detalladamente?

Revisa primero el cuerpo. Sitúate frente a un espejo y busca señales en la cara y por todo el cuerpo. Primero hazlo de frente, luego de espaldas y, finalmente, de lado.

Cuello y cabeza. Con un espejo de mano y de espaldas a otro espejo, examina la parte trasera del cuello y el cuero cabelludo, separando el pelo.

Parte baja de la espalda. Ayúdate del espejo de mano para examinar también la zona final de la espalda, incluyendo los lados y los glúteos. Repasa después la zona genital.

Brazos y antebrazos. Frente al espejo, examínalos cuidadosamente y las axilas. También tus manos y uñas.

Pies. Revisa la parte de atrás de las piernas. Repasa tus pies, las plantas y la piel que hay entre los dedos.

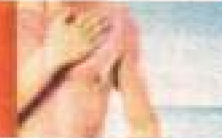
OBSERVA BIEN LOS CAMBIOS EN LA FORMA, TAMAÑO Y COLOR.



Las manchas de la cabeza son más peligrosas

Según señala el portal de teas de salud español, Saber vivir, el 20% de los melanomas aparecen en la cabeza y suelen ser más agresivos por estas razones: Zonas olvidadas: Como las orejas, la nariz o el cuero cabelludo. No ponemos crema solar en ellas y a menudo no nos protegemos con gorras o sombreros, por eso están desprotegidas frente al sol. Son más difíciles de observar. Al estar tapadas por el pelo, las lesiones suelen verse más tarde, cuando ya están avanzadas. En la cabeza hay más irrigación sanguínea. Y por eso las lesiones se pueden propagar con más facilidad. Están más cerca del cerebro. Y esto aumenta el riesgo de que las células cancerosas se diseminen y lleguen hasta él.

Primeros auxilios
En caso de insolación, acude a un lugar con sombra y fresco. Recuerda beber abundante agua y luego aplicar compresas frías en la nuca, cara o pecho para una pronta recuperación.



Cifra
Entre 2022 y 2023, el Minsa registró más de 3.000 casos de cáncer de piel.

El avance
Diagnóstico molecular Se basa en la detección de segmentos de ADN para obtener diagnósticos de enfermedades.

DESDE EL LUNES CREA TU PROPIO RECETARIO CON LAS LÁMINAS DE EL POPULAR

Descubre las mejores RECETAS PERUANAS

✚ Se trata de una exquista colección de lo mejor de la cocina nacional.

Las mejores comidas llegan a tu hogar gracias al Popular y su nueva edición de láminas coleccionables Menú económico y recetas para negocio. Son más de 60 platillos que destacan la creatividad de la gastronomía peruana. Con estas recetas, cocinar ya no será más una actividad rutinaria, sino toda una experiencia única. ¡Consíguelas en tu kiosko favorito!

LA COCINA NOS UNE

Estos fantásticos platillos resaltan lo mejor de nuestra cultura y tradición culinaria, combinando sabores únicos, texturas sorprendentes y presentaciones curiosas que sorprenden todos los sentidos.

Son recetas que no solo tienen buen sabor, sino que cuentan una historia y nos recuerdan que cocinar es también un acto de amor que compartimos junto a nuestra familia y amigos, creando recuerdos maravillosos e inolvidables.



Recetas NAVIDEÑAS

En tu diario de mañana descubrirás cómo realizar un exquisito pulpo al olivo, con las recetas navideñas de Angélica Sasaki, Teresa Ocampo y Maricarmen Finnocchiaro. Puedes acompañar este aperitivo con galletas saladas o papas sancochadas.

Consulta Médica

Dra. Alexandra Sabal (*)

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Al terminar el colegio, los adolescentes enfrentan el desafío de decidir qué carrera profesional seguir. Mientras algunos tienen claro lo que desean estudiar, otros se sienten llenos de dudas, lo que puede generarles angustia y ansiedad. Aquí algunas recomendaciones al respecto:

- Converse con su hijo sobre sus intereses, habilidades y sueños, sin juzgarlo.
- Investiga junto con él las diferentes opciones de carrera y dónde estudiarlas.
-Demuéstrele que confía en él y que está bien equivocarse o cambiar de opinión.

Con estos consejos, su hijo fortalecerá su seguridad e independencia.

* Psicóloga de la Clínica Ricardo Palma www.crp.pe

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Revuelto de chuño con hígado de pollo

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de chuño negro.
- 2 huevos.
- 4 tajadas de queso.
- 1 cdta. de ají colorado molido.
- Una cebolla pequeña.
- Aceite vegetal.
- 400 g. de hígado de pollo.
- 1/2 taza de avena.
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Remojar el chuño el día anterior a la preparación. Pelar, desmenuzar y cocinar el chuño con agua y sal yodada. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ají colorado molido; agregar el chuño desmenuzado, dar un hervor. Finalmente, revolver el chuño con huevo, queso estrujado y sal. Lavar, filetear el hígado de pollo, condimentar con pimienta y sal, apanar con avena molida; freír en aceite. Servir con el revuelto y arroz.

Secreto del Chef
Disfruta de esta nutritiva receta con una refrescante agua de piña. Ideal para compartir en familia.

Receta del Instituto Nacional de Salud.

TIPS

1 TRATAMIENTO REGENRISLASER

Se trata de un procedimiento médico realizado por la clínica Skin Medical que permite cicatrizar heridas ocasionadas por quemaduras profundas o amputaciones del pie de pacientes diabéticos al lograr curar sus heridas con esta medida preventiva y efectiva para la piel.



2 EVITA LOS EXCESOS ALIMENTICIOS

Moderar el consumo de combinaciones pesadas como alcohol, lácteos y comidas grasosas, que pueden generar malestar digestivo en personas con condiciones preexistentes como intolerancia a la lactosa, cálculos biliares o enfermedades crónicas como diabetes mellitus e hipertensión arterial.



3 MEDIDAS PARA EL GOLPE DE CALOR

Se recomienda evitar la exposición prolongada al sol, buscar sombra con frecuencia y usar ropa fresca y transpirable. Mantenerse hidratado es esencial, y ante síntomas como fatiga extrema, náuseas o mareos, se sugiere buscar un lugar fresco y consultar a un médico si es necesario.



Gaturro



Sudoku

	1	2	8	7				3
						7		
			1			6	8	4
				1		8	3	7
	6						2	
3	8	7		4				
7	2	8			1			
		5						
1				8	4	2	7	

¿Quién lo dijo?

"Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y lo mejor de todo, despertar."


Georg Wilhelm Friedrich Hegel


Platón


Thomas Hobbes

Las 7 diferencias







Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

—¿Qué le dice una impresora a otra?
—¡Esa hoja es tuya o es impresión mía?

acertijo

No nos duele
¿Por qué no nos duele que nos corten el pelo?

Soluciones de ayer



5	2	6	3	8	7	1	4	9
3	1	8	5	4	9	7	2	6
4	9	7	6	1	2	5	8	3
6	7	1	2	3	8	9	5	4
2	5	9	4	7	6	3	1	8
8	3	4	1	9	5	6	7	2
7	6	2	9	5	4	8	3	1
9	8	3	7	2	1	4	6	5
1	4	5	8	6	3	2	9	7

El acertijo: Sin el sudor, ante una subida en la temperatura del ambiente, un esfuerzo físico o por ejemplo, un estado de alerta del cuerpo como cuando tenemos fiebre, entre otras cosas, subiría la temperatura de nuestro cuerpo y no tendríamos forma de enfriarnos.

¿Quién lo dijo?: Antonio Machado.

Sopa de letras

H	A	M	Y	U	D	A	D	I	N	A	M	U	H	L	I	R	C	K	O	Q	X	D	J
G	Z	L	I	Z	Q	B	U	E	A	P	R	E	N	D	E	R	A	N	X	W	R	A	O
Y	D	V	G	E	N	W	X	B	R	Y	P	T	O	F	C	V	L	K	N	A	I	Q	B
D	G	M	J	H	A	D	A	A	S	Q	A	I	C	N	E	G	I	L	E	T	N	I	A
M	F	O	Y	N	R	L	U	G	T	D	E	P	Z	N	O	H	C	A	M	B	I	O	R
F	L	G	M	R	A	Y	S	E	K	S	L	W	R	E	C	O	N	O	C	E	R	G	T
V	O	Z	Y	N	N	U	C	N	X	T	B	E	S	W	D	Z	B	T	K	C	G	F	I
O	L	I	C	N	O	M	P	T	R	Y	A	A	V	E	Y	R	A	G	H	C	D	L	F
O	Z	E	O	W	I	M	Q	E	V	J	I	T	R	S	E	G	C	W	V	Y	B	L	I
H	S	Z	T	N	C	J	T	S	O	N	F	D	E	P	R	M	U	N	D	G	L	K	C
J	I	U	C	A	U	P	V	M	S	B	N	R	U	C	R	S	A	Z	H	I	L	G	I
Y	J	S	E	T	L	C	H	E	O	W	O	S	R	X	K	T	B	I	F	N	N	Y	A
B	C	I	F	N	O	T	X	W	N	L	C	O	G	Z	U	O	K	P	N	T	Q	J	L
D	D	S	E	E	V	I	R	B	A	U	L	S	C	J	X	B	H	O	Z	E	G	F	P
I	A	T	S	M	E	E	R	V	M	T	N	O	G	J	Q	O	M	S	I	L	W	X	Y
L	D	E	E	E	F	M	Z	E	U	U	C	U	O	D	Q	R	R	I	A	I	H	X	V
E	I	M	G	L	P	P	Z	C	H	Q	H	T	S	P	L	G	Y	T	U	G	T	S	J
L	L	A	U	P	F	O	X	Z	F	E	Q	C	M	O	N	C	O	I	R	E	D	J	I
B	I	S	R	M	V	G	W	P	Y	Z	S	E	G	X	E	P	U	V	Y	N	A	F	K
A	B	F	O	I	M	L	I	J	R	E	H	F	T	M	B	U	F	O	W	T	U	X	V
G	A	C	S	R	N	O	U	Y	Z	P	E	E	J	K	J	T	Q	E	F	E	A	Y	W
I	M	N	Z	D	U	O	H	X	V	P	Q	D	C	L	R	J	G	E	R	S	Z	I	S
M	A	F	C	S	O	M	S	I	N	A	C	E	M	D	W	M	T	T	H	N	S	J	L
A	O	A	Z	E	A	C	I	T	E	T	O	P	I	H	Q	W	E	V	M	C	L	H	B

INTELIGENCIA ARTIFICIAL AMIGABLE

- ☐ AGENTES
- ☐ AMABILIDAD
- ☐ AMIGABLE
- ☐ APRENDERÁN
- ☐ ARTIFICIAL
- ☐ BALANCES
- ☐ CAMBIO
- ☐ CHEQUEOS
- ☐ CONFIABLE
- ☐ DEFECTUOSOS
- ☐ EFECTO
- ☐ EVOLUCIONARÁN
- ☐ FUERTE
- ☐ HIPOTÉTICA
- ☐ HUMANIDAD
- ☐ HUMANOS
- ☐ IMPLEMENTAN
- ☐ INTELIGENCIA
- ☐ INTELIGENTES
- ☐ MECANISMOS
- ☐ POSITIVO
- ☐ RECONOCER
- ☐ ROBOTS
- ☐ SEGUROS
- ☐ SISTEMAS
- ☐ SÚPER
- ☐ TIEMPO
- ☐ VALORES

Consultorio sentimental

Me estoy enamorando de alguien más

SEBASTIÁN (38). Doctora Cora, mi relación de cuatro años se siente en crisis: la chispa que nos unía se ha apagado, y cada intento de comunicarnos termina en discusiones o silencios incómodos. Para complicar más las cosas, he comenzado a sentirme atraído por una compañera de trabajo que me escucha y me hace sentir valorado, algo que ya no encuentro en casa. Me invade la culpa porque amo a mi pareja y quiero salvar nuestra relación, pero no sé cómo enfrentar esta situación. No sé si esto una señal de que debemos dejarlo, o aún hay esperanza de reconstruir lo que tuvimos.



RESPUESTA

Querido Sebastián, en toda relación, la comunicación es clave. Habla con tu pareja sobre cómo te sientes, salgan de la rutina y encuentren una reconexión. Respecto a la atracción por otra persona, piensa si es un escape temporal o un llamado a trabajar en lo que falta en tu relación actual. Suerte.

Dra. Cora Sung | corasung@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Por mantener seguridad estarías aferrándote a algo que no te permite crecimiento, no pierdas nuevas opciones. No justifiques siempre tus acciones, hay errores que son necesarios reconocer.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Cuidado con perder paciencia con tus seres queridos, descargarías con ellos las tensiones generadas por el exceso laboral. A pesar de los sentimientos, te costaría confiar y brindar otra oportunidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Luego de un periodo de alejamiento, retomas contacto con alguien que despierta una fuerte atracción en ti. Es posible que no tengas seguridad de tus sentimientos, evalúa bien la situación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Mejoran tus ánimos, te mostrarás más cordial con tu entorno y recibirás la comunicación de alguien que desea recuperar tu confianza y volverte a enamorar. No serás indiferente a la situación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Disfrutarás de buen momento en compañía de tus seres queridos. Volverá la armonía y es probable que decidas descansar dejando de lado responsabilidades. Si te excedes generarías consecuencias.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Luego de tantas tensiones llegas a resolver ese asunto económico que tanto te estaba preocupando. Vuelve el optimismo y el deseo por encaminarte a nuevos proyectos, no te detendrás.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Cuidado con discusiones o exabruptos, esa persona sentirá que todo está perdido y su desánimo generaría una distancia que lamentarías. Reflexiona y analiza bien las consecuencias de tus actos.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No tendrás tiempo para descansar. Estarás lleno de actividades y es posible que te acompañe un grado de estrés generado por la presión que sientas. Si eres paciente todo lo manejarás.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Es posible que no cuentes con el apoyo que esperabas. Deberás organizarte para resolver tú mismo aquellos temas que pensaste manejar en equipo. Si eres constante lo conseguirás.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Resolverás temas que parecían imposible de avanzar. Tu energía motivará a tus familiares y contarás con el apoyo que necesitas. En el amor, empieza a reestablecerse la armonía.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Alguien que sientes te hirió empieza a mostrar arrepentimiento. No te conviene guardar rencor y permítete distender tensiones aceptando sus disculpas. Conviene vivir en armonía.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Algún familiar que prometió apoyarte se mostraría esquivo y es probable que esta situación genere algunas diferencias. Evita alterarte y mantén la calma, luego recapacitará y se disculpará.

7 750893 419643

Crucigrama

- Ciudad más meridional de Egipto
- Adv. indica aumento
- 13 horas o ... p.m.
- Persona no identificada
- Boba, necia, tonta
- Plátano
- Luis Miguel, "Como yo te ..."
- Dúo español de pop rock
- Cuarta nota musical
- "O" en inglés
- Afluente del Rin en Suiza
- Paquita la del Barrio, "... de dos patas"
- Antimonio
- Grupo sueco de música pop, ... of Base
- Actriz peruana, Vanessa ...
- Realizar una auditoría a una entidad
- "Jungla" en inglés
- Reno
- Ex futbolista peruano, ... Lobatón
- Canta "Born this way", Lady ...
- ... Hoc, ... Honorem
- Club español de fútbol, ... Madrid
- Cuña, tarugo
- Tema de Ha*Ash "... amarte"
- Recipiente donde se pisa la uva
- Río más largo de África
- Carnosidad sobre la cabeza del gallo
- Personaje en "María la del Barrio"
- Defecto físico o psíquico heredado
- Edicto del zar de la antigua Rusia
- Baraja usada en adivinación
- Disco, redondel
- Aparato que sirve como interruptor
- Elemento químico de símbolo Ar
- Amó a la Perricholi: Manuel de ... y Junyent
- Pieza musical para una sola voz
- Actriz en "Once machos" ... Villalobos
- "Cerca" en inglés
- Símbolo químico de erbio
- Periodista peruana, ... Álvarez
- Número que no es divisible por dos
- Enfermedad respiratoria
- Leyenda incaica, hermanos ...
- Estroncio
- Actor en "La boda de mi ex" ... Reeves
- Marco Antonio Solís "... que tu amigo"
- "Quedarse" en inglés
- Tema de Manu Chao, "... gustas tú"
- Actriz en "Argylle: agente secreto" Dua ...
- Fue un caudillo mongol, Gengis ...
- Cobre
- Apodo, seudónimo
- Luis Abanto Morales "... de Machagua"
- Banda peruana de rock, ... de copas
- Actriz en "Mi ex es un espía" ... Kunis
- Ceremonia de la Iglesia católica
- "Puñalada" en inglés
- Cuento ruso "Masha y el ..."

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Son realmente saludables las alternativas al azúcar?

Las alternativas al azúcar blanco, como la miel, la estevia, el jarabe de agave y el azúcar de coco, pueden considerarse más saludables en comparación con el azúcar refinado, pero eso no significa que sean totalmente "saludables" si se consumen en exceso. La clave está en usarlas con moderación dentro de una dieta equilibrada.

- Miel:

Ventajas: Rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, con un índice glucémico más bajo que el azúcar blanco.

Precaución: Sigue siendo rica en calorías y azúcares simples (glucosa y fructosa). Consumir en exceso puede contribuir a problemas como la obesidad o el aumento de triglicéridos.

- Jarabe de agave:

Ventajas: Tiene un índice glucémico bajo si está bien procesado, lo que lo hace menos propenso a causar picos de azúcar en sangre.

Precaución: Su alto contenido de fructosa (similar al jarabe de maíz) puede sobrecargar el hígado, aumentar los triglicéridos y contribuir a problemas metabólicos si se consume en exceso.

- Azúcar de coco:

Ventajas: Contiene pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, y su índice glucémico es un poco más bajo que el del azúcar blanco.

Precaución: Sigue siendo principalmente sacarosa (azúcar), por lo que aporta calorías similares al azúcar refinado.

- Stevia:

Ventajas: Es una de las mejores alternativas al azúcar, especialmente en su forma pura y no procesada. Es ideal para personas con diabetes. Al no elevar los niveles de azúcar en sangre y no aportar calorías, se pueden endulzar alimentos y bebidas sin comprometer el control glucémico.

Recomendación: La mejor estrategia es reducir la cantidad total de azúcar (incluidas las alternativas) en la dieta diaria.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

CARACAS. La oposición venezolana, liderada por María Corina Machado y Edmundo González Urrutia, convocó a manifestaciones en enero, coincidiendo con la toma de posesión del presidente Nicolás Maduro para un tercer mandato.



Un billón de dólares por cambiar de nombre

CIUDAD. El empresario Elon Musk generó controversia al proponer una oferta de mil millones de dólares para que Wikipedia cambiara su nombre a "Dickipedia". Esta peculiar propuesta surgió en el contexto de una campaña de recaudación de fondos de la enciclopedia libre. Desde su cuenta en X (antes conocida como Twitter), Musk presentó la idea con tono sarcástico, en línea con sus habituales críticas hacia Wikipedia. En su publicación, aseguró que el cambio de nombre sería "en aras de la precisión".